

【白河市大信学校給食センター】



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンチレーション検出器

学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	3/2	給食丸ごと	—	不検出	3月2日	
2	3/2	豚ロース肉	福島県	不検出	3月2日	
3	3/2	キャベツ	千葉県	不検出	3月2日	
4	3/2	きゅうり	栃木県	不検出	3月2日	
5	3/2	大根	白河市大信	不検出	3月2日	
6	3/2	白菜	白河市大信	不検出	3月2日	
7	3/3	給食丸ごと	—	不検出	3月3日	
8	3/3	刻みかんぴょう	茨城県	不検出	3月3日	
9	3/3	蓮根水煮	青森県	不検出	3月3日	
10	3/3	錦糸卵	秋田県	不検出	3月3日	
11	3/3	人参	千葉県	不検出	3月3日	
12	3/3	豆腐	矢吹町	不検出	3月3日	
13	3/3	水菜	白河市	不検出	3月3日	
14	3/3	法蓮草	西郷村	不検出	3月3日	
15	3/4	給食丸ごと	—	不検出	3月4日	
16	3/4	生揚げ	矢吹町	不検出	3月4日	
17	3/4	ねぎ	白河市大信	不検出	3月4日	
18	3/6	給食丸ごと	—	不検出	3月6日	
19	3/6	鶏もも肉	青森県	不検出	3月6日	
20	3/6	玉ねぎ	北海道	不検出	3月6日	
21	3/6	もやし	福島県	不検出	3月6日	
22	3/6	油揚げ	矢吹町	不検出	3月6日	
23	3/6	にら	白河市大信	不検出	3月6日	
24	3/6	椎茸スライス	国内	不検出	3月6日	
25	3/6	国産具材の中華春巻	熊本県	不検出	3月6日	
26	3/6	アップルピューレ	福島県	不検出	3月6日	

27	3/6	ソフト麺	玉川村	不検出	3月6日	
28	3/9	給食丸ごと	—	不検出	3月9日	
29	3/9	ごぼう	青森県	不検出	3月9日	
30	3/9	きゅうり	白河市	不検出	3月9日	
31	3/9	いちご	いわき市	不検出	3月9日	
32	3/10	給食丸ごと	—	不検出	3月10日	
33	3/10	人参	千葉県	不検出	3月10日	
34	3/10	もやし	福島県	不検出	3月10日	
35	3/10	じゃがいも	北海道	不検出	3月10日	
36	3/10	白菜	白河市大信	不検出	3月10日	
37	3/10	小松菜	茨城県	不検出	3月10日	
38	3/10	鮭切身	ロシア	不検出	3月10日	
39	3/10	マロニー	大阪府	不検出	3月10日	
40	3/11	給食丸ごと	—	不検出	3月11日	
41	3/11	豚もも肉	福島県	不検出	3月11日	
42	3/11	キャベツ	愛知県	不検出	3月11日	
43	3/11	木綿豆腐	矢吹町	不検出	3月11日	
44	3/11	ねぎ	白河市大信	不検出	3月11日	
45	3/12	給食丸ごと	—	不検出	3月12日	
46	3/12	豚挽肉	福島県	不検出	3月12日	
47	3/12	玉ねぎ	北海道	不検出	3月12日	
48	3/12	セロリー	茨城県	不検出	3月12日	
49	3/12	きゅうり	白河市	不検出	3月12日	
50	3/12	レンズまめ	愛知県	不検出	3月12日	
51	3/13	給食丸ごと	—	不検出	3月13日	
52	3/13	もやし	郡山市	不検出	3月13日	
53	3/13	キャベツ	愛知県	不検出	3月13日	
54	3/13	人参	千葉県	不検出	3月13日	
55	3/13	小松菜	茨城県	不検出	3月13日	



令和2年 3月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	献立	【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
2月	むぎごはん	ふたにくのしょうがやき サラspa だいこんみそ汁	ふたにく	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん ねぎ はくさい じゃがいも	ごむぎこ スパゲッティ じゃがいも	477 17.7 16.7 1.67 616 22.5 20.7 2.12 778 27.0 24.0 2.55	くだもの	
3月	桃の節句行事食 ちらしずし きざみのり	なのはたとチキンのサラダ はんぺんすまし汁 ひなまつりゼリー	とりにく はんぺん わかめ とうふ えび あぶらあげ たまご きざみのり	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん さやんどう ほうれんそう キャベツ コーン みすな	さとう ごま油 ゼリー	487 18.4 10.0 1.79 605 22.7 11.8 2.22 706 26.2 12.6 2.63	いも類	
4月	ごはん	肉だんご ハムマリネサラダ なまあげみそ汁	にくだんご(とりにく) ロースハム なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ		422 16.4 13.7 1.81 531 19.9 15.9 2.14 702 25.0 19.6 2.86	さかな	中学校
5月	ごはん	イカのこうみやき ごもくきんぴら かきたま汁	いか とりにく たまご とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん たまねぎ こまつな	ごま油 サラダ油 さとう ごま かたくり粉	444 21.6 18.7 1.88 578 28.2 16.9 2.18 726 33.9 19.0 2.61	かいそう	幼稚園 中学校
6月	ソフトめん	ごもくスープ はるまき もやしとニラのナムル	とりにく あぶらあげ なたと はるまき	しいたけ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが もやし ニラ	さとう サラダ油 ごま油 ラー油	527 21.6 18.5 2.22 652 26.8 22.1 2.77 855 34.1 25.8 3.72	いも類	
9月	キムタクごはん	ごぼうサラダ 中華スープ いちご	ふたにく たまご ロースハム かまぼこ	にんじん たくあん はくさいキムチ ねぎ ごぼう にんにく だいこん きゅうり ほうれんそう きくらげ コーン いちご	ごま油 ごま かたくり粉	442 15.3 15.0 1.94 570 19.1 18.3 2.41 718 22.7 20.6 2.86	小魚	
10月	むぎごはん	サケのからあげレモンしょうゆ こまつなのおかかあえ はくさいみそ汁	サケ チーズ かつおぶし とうふ	レモン汁 こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	かたくり粉 サラダ油 さとう じゃがいも	506 20.6 18.6 1.67 652 26.2 22.8 2.11 818 31.6 26.0 2.53	かいそう	
11月	ごはん	ホイコーロー えびシューマイ ちんげんさいスープ	ふたにく シューマイ(えび) とうふ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ ねぎ	さとう ごま油 マロニー かたくり粉	482 18.9 16.6 1.44 605 22.7 19.5 1.72 792 28.8 23.5 2.35	くだもの	
12月	むぎごはん	キーマカレー りっちゃんサラダ さくらゼリー	ふたにく レンズまめ こんぶ ロースハム かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト りんご キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも バター サラダ油 さとう	581 17.4 18.8 2.31 745 22.6 23.8 2.89 931 27.5 27.8 3.47	きのこ	
13月	食パン はちみつ& マーガリン	おさかなナゲット ブロッコリーのごまあえ ポトフ	ナゲット(あじ) ウインナー	もやし キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな	はちみつ&マーガリン サラダ油 ごま さとう じゃがいも	515 17.1 23.0 1.81 690 23.8 29.4 2.59 853 29.7 35.3 3.34	かいそう	中学校
16月	むぎごはん	てづくりとうふハンバーグ くきわかめサラダ コンソメスープ	とうふ とりにく ひじき おから たまご わかめ ベーコン	しょうが たまねぎ いんげん だいこん にんじん みすな コーン えのきたけ ほうれんそう	さとう かたくり粉 じゃがいも	463 18.6 14.1 1.5 595 23.1 16.9 1.87 746 27.4 18.9 2.21	小魚	幼稚園
17月	ごはん	さわらのさいきょうやき きりほしだいこんサラダ とん汁	さわら わかめ ふたにく とうふ	しょうが きりほしだいこん にんじん もやし きゅうり にんにく だいこん ごぼう こんにゃく わげ	さといも	446 20.7 15.1 1.75 578 26.4 18.6 2.27 728 31.7 21.1 2.7	くだもの	幼稚園
18月	むぎごはん	なっとう にくじゃが かおりあえ	なっとう ふたにく たまご	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	サラダ油 じゃがいも さとう ごま	506 21.1 15.2 1.05 631 24.7 17.3 1.29 796 29.8 19.6 1.52	さかな	幼稚園
19月	ごはん	とりにくのたつたあげ はるキャベツサラダ きのこ汁	とりにく ツナ とうふ	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン なめこ しめじ えのきたけ はくさい	かたくり粉 サラダ油	523 22.5 21.9 1.62 653 25.9 25.9 2.07 817 31.0 29.7 2.51	種実類	幼稚園

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

12月栄養価平均(幼稚園)	487	19.2	16.5	1.7
(小学校)	622	23.9	20.0	2.2
(中学校)	783	29.0	23.1	2.70

※塩分基準値は「学校給食実施基準」により設定されています。

コレダメカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校がお休みに入ると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろかになってしまいがちです。
春休みは、新しい学年や生活に向けての大切な準備期間にもなります。
4月に元気にスタートをきることができるように、春休み中も、

①「早寝・早起き・朝ごはん」
②栄養のバランスのとれた食生活を心がけてほしいと思います。

◆◆◆◆◆
～春休み中も、栄養のバランスの良い食生活を心がけましょう～
◆◆◆◆◆

おにぎり、パンなどの主食ばかりの料理にかたよらないように、肉・魚介類・卵・大豆製品などの主菜になるものや、野菜や果物などを追加して食べるように心がけましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

+

【主菜】肉・魚・卵・大豆製品
【副菜】野菜・海藻料理
【汁物】みそ汁・牛乳

栄養バランスクローバー

副菜 主菜 主食 汁物(飲み物)

全部の葉っぱをそろえて元気に!